

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1	2	3	4
7	8 K:535 H:53 P:17 L:30 Arròs integral amb tomàquet Truita de tonyina amb enciam i olives logurt (3,7,15) Sopar: Amanida de pasta integral amb tonyina	9 K:425 H:48 P:22 L:30 Crema de verdures de temporada Estofat de pollastre amb cuscús Fruita de temporada (15) Sopar: Truita de xampinyons amb torrada	10 K:590 H:50 P:20 L:30 Macarrons ECO integrals amb salsa de formatge Peix fresc amb albergínies fregides Fruita de temporada (1,4,7) Sopar: Arròs integral amb tomàquet natural i pollastre	11 K: 493 H:56 P:14 L:30 Llenties ECO estofades amb arròs Hamburguesa vegetal amb hummus i crostons Fruita de temporada (1,6) Sopar: Bròquil amb patata + Llenguado
14 K:437 H:50 P:20 L:30 Espaguetis ECO amb salsa napolitana Truita de pernil amb enciam i pastanaga logurt(1,3,4,7) Sopar: Amanida de quinoa amb advocat i pollastre	15 K:550 H:54 P:16 L:30 Coliflor amb patata gratinat Mandonguilles de vedella amb suquet Fruita de temporada(7,12,15) Sopar: Pizza vegetal amb tonyina	16 K:401 H:51 P:14 L:34 Arròs tres delícies Broqueta de gall dindi amb verdures Fruita de temporada (3,15) Sopar: Amanida de pasta integral amb ou d'ur	17 K:643 H:60 P:18 L:22 Mongetes estofades ECO Lluç al forn en salsa verda Fruita de temporada (4,15) Sopar: Espinacs amb patata + Gall d'indi	18 K:400 H:54 P:16 L:30 Brou d'au amb pasta ECO petita Pollastre rostit amb enciam i olives Fruita de temporada(1,15) Sopar: Truita de patata amb amanida
21 K:437 H:50 P:20 L:30 Crema de verdures de temporada Truita de formatge amb tomàquet amanit Fruita de temporada (1,3) Sopar: Amanida de quinoa amb advocat i pollastre	22 K:420 H:48 P:22 L:30 Brou vegetal amb arròs Salmó al forn amb patates fregides Fruita de temporada (4) Sopar: Pèsols amb pernil i patata	23 K:493 H:56 P:14 L:30 Cigrons ECO amb espinacs Hamburguesa de vedella amb munyanta de cuscús Fruita de temporada (15) Sopar: Ou farcit de tonyina amb amanida	24 K:474 H:50 P:15 L:35 Mongeta verda amb patates Bacallà al forn amb ceba i tomàquet Fruita de temporada (4) Sopar: Pasta integral amb tofu i verdures	25 K:520 H:48 P:22 L:30 Espirals ECO amb formatge gratinat Fricandó de vedella logurt(1,7,15) Sopar: Amanida cèsar + Orada
28 K:480 H:50 P:15 L:35 Arròs integral amb verdures de temporada Truita de patates amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (3,15) Sopar: Sardines al forn amb patata i verdures	29 K:460 H:54 P:16 L:30 Brou d'au amb pasta ECO petita Pit de pollastre arrebossat amb pastanaga Fruita de temporada (1,3,15) Sopar: Hamburguesa vegana amb cus cus i xampinyons	30 K:553 H:56 P:14 L:30 Llenties amb arròs Peix fresc a les fines herbes Fruita de temporada (4) Sopar: Llobarro amb mijo i xampinyons	31 K:425 H:51 P:14 L:34 Fideus ECO a la cassola Broqueta de gall dindi amb tomàquet i ceba al forn logurt(1,4,7,15) Sopar: Entrepà integral vegetal amb pollastre	

Heu d'avisar
a la coordinadora
de menjador
de qualsevol eventualitat
abans de les 9.30h
Míriam - 655934459
menjadorescolaestel@gmail.com

Els menús s'adaptaran a possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituint els aliments i/o procés d'elaboració, previ certificat mèdic. Tota la pasta alimentària, els llegums i l'arròs són d'agricultura ecològica. Les postres làctiques són productes de granja elaborats per la cooperativa catalana d'iniciativa social sense ànim de lucre LA FAGEDA. Peix fresc 2 cops al mes. La fruita i verdura serà de km.0 i proximitat. Aquest document és propietat d'Alimentat Institut d'Educació Nutricional SL, CIF B65306540 - Alex Vidal Dietista-Nutricionista Col. Núm. T00386

LLEGENDA AL·LÈRGENS:(1)Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats (2)Crustacis i productes a base de crustacis (3)Ous i productes a base d'ou (4)Peix i productes a base de peix (5)Cacauets i productes a base de cacauets (6)Soja i productes a base de soja (7)Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa) (8)Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats (9)Api i productes derivats (10)Mostassa i productes derivats (11)Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam (12)Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO₂ (13)Tramussos i productes a base de tramussos (14)Molluscs i productes a base de molluscs (15)Carn i derivats carnis